

# La Voix des Chênes Eichenblatt



---

## **Résidence des Chênes**

Route de la Singine 2 – 1700 Fribourg

Tél. 026 484 88 00



residence@chenes.ch – [www.chenes.ch](http://www.chenes.ch)

---

---

# TABLE DES MATIÈRES

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Direction                         | 5  |
| Le mot de l'infirmier-chef        | 7  |
| Le billet de l'aumônière          | 9  |
| Le mot du pasteur                 | 13 |
| Jeux                              | 14 |
| Le coin du lecteur                | 15 |
| Clin d'œil                        | 33 |
| Les lauriers du cœur              | 42 |
| Ils nous ont quittés              | 43 |
| Bienvenue aux nouveaux résidents  | 44 |
| Ainsi qu'aux collaborateurs       | 51 |
| La grande famille de la Résidence | 55 |
| Programme                         | 57 |
| Bienvenue à tous!                 | 58 |
| À votre service                   | 59 |
| Comité de rédaction               | 60 |



---

## DIRECTION

### Rétrospective de l'année 2021

Si l'année 2020 fut une année difficile pour les résidants et le personnel de la Résidence des Chênes, je ne prends pas beaucoup de risques en affirmant qu'il en a été de même l'année dernière.

Le début de l'année 2021 aura été marqué par l'injection des deux doses du vaccin Pfizer de Biontech. L'ensemble des résidants, à deux exceptions près, avait choisi d'être vacciné. Les collaborateurs de la Résidence des Chênes n'y avaient adhéré que modérément. En effet, seulement 40 % d'entre eux s'était présenté à la vaccination mais le taux du personnel vacciné est passé à 70 % au moment des vacances d'été, puis à 90 % à partir de l'introduction des tests répétitifs d'une part et de celle des tests de « confort » payants, d'autre part.

Nous avons connu deux périodes de contamination au COVID-19 en 2021. Au mois de janvier, seize résidants avaient été infectés. La gravité des conséquences sur leur santé a été considérablement réduite, vraisemblablement en raison de l'injection de la première dose de vaccin au début de ce même mois. Il n'en a pas été de même pour la contamination que nous avons connue durant le mois de décembre puisque l'une de nos résidentes nous a malheureusement quittés. Au début de l'année 2021, nous terminions la construction du 4<sup>e</sup> étage et la rénova-

tion des autres étages de la partie EST du bâtiment, y compris la rénovation complète de l'Espace Oasis. En fin d'année, nous finissons les travaux dans la partie OUEST de l'immeuble. Le restaurant, la cuisine et l'escalier ouest sont désormais opérationnels. A la mi-janvier 2022 ont commencé les travaux de rénovation du rez-central.

Une fois les quatre étages terminés, nous avons pu accueillir des résidants supplémentaires et, désormais, huitante-trois personnes peuvent vivre dans notre institution. Nous avons bien évidemment anticipé l'engagement de nouveaux collaborateurs. Nous souhaitons une cordiale bienvenue, tant aux nouveaux résidants qu'aux nouveaux collaborateurs.

A la fin 2021, nous avons réceptionné le nouveau mobilier préalablement commandé. Il s'agit principalement de tables, de chaises, de canapés et de fauteuils répartis sur les étages ainsi qu'au rez-de-chaussée. Nous osons espérer que ce nouveau mobilier correspondra aux goûts de chacun et, surtout, qu'il sera confortable.

Fin 2021 toujours, la demande visant à l'obtention du permis de construire pour les aménagements extérieurs de la partie SUD a été publiée dans la feuille offi-

---

cielle du canton de Fribourg. Ainsi, les travaux de rénovation de notre établissement devraient s'achever dans le courant du 1<sup>er</sup> semestre 2022.

Ces travaux auront finalement duré plus de trois ans. Je me réjouis, en parcourant les couloirs de notre établissement, de constater que le résultat obtenu en valait la peine et va même au-delà de mes espérances. Pour y parvenir, nous avons pu compter sur l'ensemble de notre personnel qui s'est pleinement engagé. Comme je l'évoquais lors du souper annuel, les collaboratrices et collaborateurs de notre institution constituent notre plus grande richesse. J'ai également été impressionné par l'attitude des résidants et de leurs proches, par le soutien inconditionnel qu'ils nous ont apporté durant cette période difficile où les travaux de rénovation du bâtiment ont cohabité avec la pandémie.

Depuis l'achèvement de la partie ouest du bâtiment, nos résidants peuvent à nouveau prendre leurs repas dans les salles à manger des étages. Les nouveaux locaux dévolus aux activités socio-culturelles sont désormais opérationnels. Au 1<sup>er</sup> étage, nous pouvons découvrir l'atelier dans lequel a été aménagée une cuisine. Au 2<sup>e</sup> étage, nous disposons d'une salle multimédia

où nous pourrions notamment projeter des films ou écouter de la musique. Au 4<sup>e</sup> étage se trouve le local de fitness où les résidants pourront entretenir leur condition physique. L'un des locaux du 3<sup>e</sup> étage a été mis à disposition du personnel alors qu'un autre servira de salle de conférence.

L'année 2021 marqua également la fin du financement du matériel de soins LIMA (forfait CHF 2,20 par jour) par le canton qui avait pris ces coûts à sa charge puisque les assureurs-maladie, qui les finançaient auparavant, ont eu gain de cause auprès du Tribunal fédéral. Depuis le mois d'octobre 2021, une partie de ces coûts est facturée directement par notre pharmacienne aux assureurs-maladie des résidants et les protections seront facturées par la Résidence des Chênes également aux assureurs-maladie. Nous prendrons à notre charge le reste du matériel médical et, à partir du mois de janvier 2022, le canton de Fribourg nous versera un forfait de CHF 0,80 par jour pour le financer.

J'ose espérer que l'année 2022 nous permettra de jouir pleinement de notre nouvelle infrastructure et que la COVID-19 ne sera enfin plus qu'un mauvais souvenir.

**Patrice Buchs**

---

## LE MOT DE L'INFIRMIER-CHEF

Voici bientôt deux ans que nous vivons en mode pandémie : deux ans de mesures sanitaires, de gestes barrières et, surtout, deux ans de port du masque. Alors que les douleurs rétro-auriculaires des débuts de pandémie ont quasiment disparu, le port du masque a une conséquence cachée : le chant a lui aussi presque disparu de notre quotidien.

Tout le monde connaît la phrase célèbre de Nietzsche : « Sans la musique, la vie serait une erreur ». En ces temps de pandémie, le port du masque nous empêche de chanter ensemble. Le monde choral, les musiciens et les artistes en général ont beaucoup souffert de la pandémie. Concert annulé ou reporté, répétitions à distance, remplacement de dernière minute sont monnaie courante depuis le début des mesures sanitaires et le moral de tous les acteurs concernés commence à en souffrir.

A la Résidence, les après-midi musicaux n'ont plus cours, les concerts sont très rares et les ateliers chantants sont encore suspendus. Lors du repas de Noël, nous avons compris, en entendant enfin un groupe de chanteuses et chanteurs entonner des airs de circonstance derrière leur masque, que le manque de chant et de musique crée un vide.

Dans les couloirs de la Résidence, la musique est pourtant omniprésente. Au travers de la porte d'une chambre d'un résidant, il est fréquent d'entendre de la musique diffusée par un poste de télévision, souvent à un volume plutôt élevé. Dans les salles à manger, nous trouvons souvent un poste radio diffusant de la musique douce. Parfois même, on entend les soignantes fredonner de jolis airs derrière leur masque. Et si vous passez la porte de l'espace Oasis, vous entendrez souvent les airs préférés de nos résidants, parmi lesquels la chanson française et les airs populaires fribourgeois se disputent la première place.

« Je chante soir et matin, je chante sur mon chemin, je chante, je vais de ferme en château, je chante pour du pain je chante pour de l'eau. Je couche la nuit sur l'herbe tendre des bois, les mouches ne me piquent pas. Je suis heureux, j'ai tout et j'ai rien, je chante sur mon chemin. Je suis heureux et libre enfin. »

Ces paroles de Charles Trenet montrent bien que le fait de chanter provoque un bien être psychologique. Mais cela a aussi un effet au plan biologique : chanter fait baisser le taux de cortisol, qui est l'hormone du stress, et augmente le taux de plusieurs hormones liées au

---

plaisir comme l'endorphine, la dopamine ou la sérotonine. Chanter a donc un effet anti-stress et anti-douleur. Le chant active aussi notre mémoire émotionnelle et il n'est pas rare que les paroles d'une chanson apprise dans l'enfance ou dans la jeunesse soient les dernières choses dont certains résidents atteints de troubles de la mémoire se souviennent.

L'abbé Bovet disait « Chanter fort, chanter mal, chanter faux, mais chanter quand même ».

J'espère vivement que nous puissions très vite reprendre les activités musicales à la Résidence. Mais, en attendant, j'aimerais rajouter un élément à la citation du barde de Sâles : Chanter fort, chanter mal, chanter faux, chanter avec masque, mais chanter quand même !

***Vincent Pfister***





---

## LE BILLET DE L'AUMÔNIÈRE

Chères Résidentes, Chers Résidents,

Une fois de plus, différentes crèches se sont invitées dans notre maison pour Noël!

Nous aimons nous arrêter devant ces ensembles pittoresques qui rappellent le temps d'émerveillement de notre enfance!

Mais si... grâce à une potion magique, je pouvais me rapetisser et entrer dans la crèche? Est-ce que, à vous aussi, il arrive de rêver ainsi? Allez, rêvons!

Et si je me mettais cette année à côté des bergers, ces bergers que j'aime tant? Simples, curieux et obéissants, ils se laissent déranger par l'invitation des anges et accourent vers la joie, vers la lumière, vers la Vie!

Les anges... il faudrait savoir chanter... ils me paraissent si inaccessibles... mais ce sont eux qui apportent la bonne nouvelle! Est-ce que j'ai quelque chose de beau à confier à mes proches, à partager avec eux? Est-ce que je pourrais leur apporter un peu de joie et de lumière?

Ah oui! Je m'arrête un petit moment auprès du bœuf et de l'âne. Certes, ils ne sont pas trop savants... mais si bons!

Par leur simple présence, ils réchauffent le Nouveau-Né. Et leurs yeux... Vous avez vu cet émerveillement? Regardons le monde avec l'émerveillement de l'âne et du bœuf!

Ensuite, il y a Joseph, calme et silencieux. Il rêve la nuit, il est tout ouïe... Le jour, il veille, il prend soin, il protège... Je prends place à côté de toi, Joseph... et je te dis merci pour tous ceux qui prennent soin des autres; ils sont si nombreux ici!

Il y a aussi Marie... belle et étonnée... son enfant... tant de gens alentours... Avec elle, je prends le temps de méditer sur ma vie. J'ai vécu déjà tant de choses... Je revois tant d'amis et de proches auxquels j'ai dû dire au revoir... Je réfléchis, j'essaie de donner du sens...

Et à la fin... tu es là, petit enfant Jésus! Toi, je te prends simplement dans mes bras, je te réchauffe, je te serre fort...

Sois ma joie, ma tendresse, rayonne à travers mes regards, mes silences, mes paroles et mes gestes. Donne-nous à tous de garder dans nos cœurs la joie de Noël!

***Marlena Schouwey, Aumônière***

---

## Présentation de l'Aumônerie

### Abbé Flavien ADEPKOE

Je suis un prêtre togolais, « fidei Donum » c'est à dire « Don de la foi ». C'est le nom que l'on donne aux prêtres qui sont envoyés, « prêtés », par un diocèse à un autre, en « don de la foi ». Vicaire au sein de l' Unité pastorale Notre-Dame de Fribourg, je réside à la cure de Saint-Paul au Schönberg.

*Abbé Flavien Adepkœ*



### Madame Françoise MEYER-BISCH



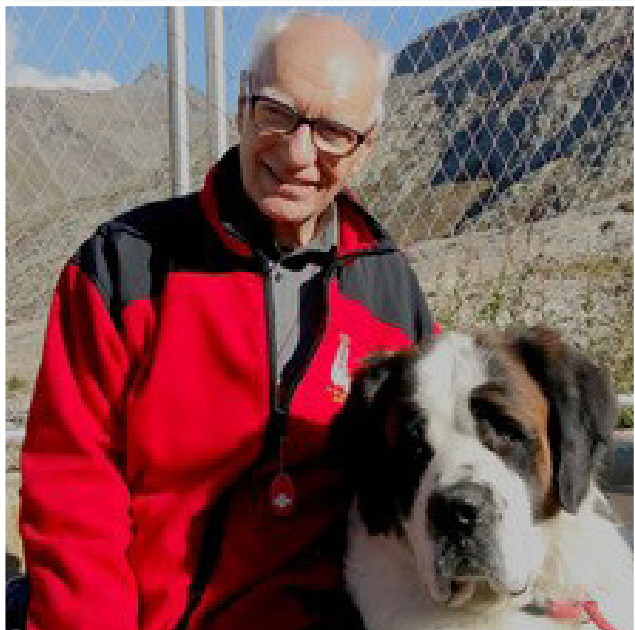
Mariée, maman de trois enfants et grand-maman de 4 petites filles, j'étais professeure au Collège Ste-Croix à Fribourg.

J'aime lire et marcher en forêt et en montagne et c'est une autre sorte de randonnée que je peux programmer chaque semaine depuis que je suis en retraite : faisant partie de l'équipe d'aumônerie, je suis heureuse de venir régulièrement tisser des liens avec les résidents des Chênes, partager des histoires de vie pour faire ensemble un chemin dans l'approfondissement de notre Foi et notre Espérance.

*Françoise Meyer-Bisch*

---

## Monsieur Fernand BUSSARD



Djanga, le chien du Saint-Bernard, saura vous dire combien vous comptez pour moi, résidentes et résidants, soignants, personnel de service, de l'animation et de l'administration...

Même quand je suis en séjour de bénévolat à l'Hospice au col du Grand-Saint-Bernard, je pense souvent à vous, surtout au moment de la messe du samedi matin. Dans la prière de la communauté de l'Hospice, je revois devant Jésus et Marie vos visages pleins d'amitié et de confiance.

Né à Semsales, ayant vécu mon enfance à Gruyères, je suis à Fribourg depuis

1972 et j'habite au Schoenberg depuis 1977. J'apprécie autant le quartier que la communauté paroissiale Saint-Paul dans leur diversité, sachant que, pour bien vivre ensemble, il faut s'engager vraiment dans la fraternité et la solidarité entre gens venant de tant de pays et de régions si différentes.

Ordonné diacre pour le service de la communauté paroissiale Saint-Paul en 2004, je suis heureux d'avoir choisi de partager mon ministère avec vous tous depuis ce temps-là, dans la présence toute simple, dans la prière, avec le sourire qui ouvre les cœurs.

Avec vous, à la suite de saint François d'Assise, je crois que tout dans notre vie peut avoir pour nom « amitié » et « fraternité » dans la joie toute simple.

***Fernand Bussard***

---

## Madame Dominique RUIZ-BADANELLI

Au moment de prendre ma retraite, après 35 années d'enseignement au Collège Sainte-Croix à Fribourg, j'ai rejoint l'équipe d'aumônerie de la Résidence des Chênes. Voilà donc plus de 10 ans que, chaque semaine, j'ai la joie d'être chaleureusement reçue dans cette maison, de tisser des liens amicaux au fil des rencontres personnelles, de partager de riches expériences de vie et des moments de prière.

Merci à vous, les résidants et les résidentes, pour votre exemple de courage et de sérénité, pour votre ouverture et votre confiance!

Merci à vous tous qui travaillez dans cette maison, pour votre accueil, votre disponibilité et votre témoignage d'humanité!



*Dominique Ruiz-Badanelli*

---

## LE MOT DU PASTEUR

### "Namaste"

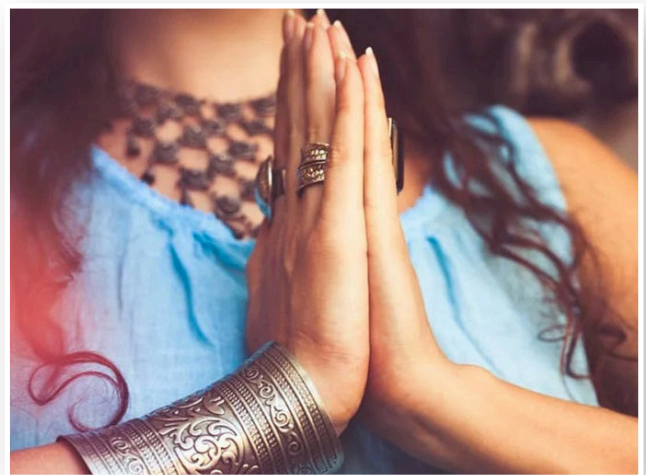
Während meiner Reise nach Nepal habe ich diese Begrüssung unzählige Male gehört. Da sie für mich neu war, habe ich mir dabei auch immer wieder bewusst gemacht, was sie bedeutet, und mich über den tiefen Sinn dieser Grussformel gefreut: «Ich grüsse das Göttliche in dir». Was für ein Ineinander von Respekt, Inspiration und Vertrauen! Dabei werden die Hände gegeneinander gelegt und mit einer Verbeugung vors Gesicht gehoben. Natürlich habe ich schnell gelernt, diesen Gruss genau so zu erwidern, und dabei gemerkt, dass im Anschluss an diese gegenseitige Verbeugung ein besonderer Augenkontakt entsteht. Es ist etwas Hingebungsvolles darin, etwas Liebevolleres, obwohl es keinen Körperkontakt gibt. Eine grosse Wertschätzung des anderen drückt sich in jeder Begegnung aus und man erlebt sie als Bereicherung, auch wenn sie noch so kurz ist.

Ich habe mir überlegt, wie das mit unseren Begrüssungsritualen steht. Meist beinhalten sie ja eigentlich eine Art von Berührung: Händeschütteln, Umarmung, Küsse. Oft ist mir nicht ganz klar, was mit wem stimmig ist und ich bin verunsichert. Besonders in Corona-Zeiten, wo ein Minimum von Körperkontakt angezeigt ist. Da sind unsere gesprochenen Begrüssungen schon unverfänglicher: «Grüezi», «guten Abend»,

«sälü», «tschau» und «uf wiederluege» passen eigentlich immer.

Auch alle Grussformeln in denen «Friede/Shalom» vorkommt sind natürlich unproblematisch und erst noch voller Sinn für uns selber und für die Welt. Gerade in unserer angespannten Zeit der politischen Konfrontationen würde man sich wünschen, dass sich die Nationen nicht mit Drohungen, Boykotten und Bomben begegnen, sondern mit Friedenswünschen und -angeboten. Aber sicher wäre für jede und jeden ein «Namaste» (Betonung auf dem e) in jeder Beziehung ausgesprochen heilvoll: Das Göttliche im anderen sehen, ihm Respekt erweisen, sich verneigen und ihm in die Augen schauen, dies macht aus unseren Begegnungen erlebte Zuversicht, Momente des Vertrauens und der Dankbarkeit.

***Pfarrer Urs Schmidli***



# JEUX

## Noël

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | Z | Q | T | E | S | P | E | R | A | N | C | E | I |
| E | P | F | D | A | H | O | G | B | O | U | G | I | E |
| L | X | D | O | W | J | S | I | M | C | R | S | H | M |
| E | Z | A | N | S | S | I | L | M | A | H | A | W | V |
| B | C | E | M | V | O | P | U | H | R | G | P | N | C |
| R | X | R | M | O | H | L | M | H | A | V | I | Y | H |
| A | R | P | E | M | U | B | I | H | N | C | N | E | A |
| T | J | E | D | C | W | R | E | D | A | C | E | U | N |
| I | G | Q | V | I | H | L | R | Y | A | F | D | Z | T |
| O | G | D | I | N | D | E | E | I | Q | R | U | T | S |
| N | L | N | A | I | S | S | A | N | C | E | I | T | U |
| F | A | M | I | L | L | E | M | A | G | F | H | T | K |
| P | D | H | S | X | Z | O | X | K | I | O | J | G | E |
| A | M | I | S | L | E | C | M | W | I | I | K | H | C |

[www.educol.net](http://www.educol.net)

|           |             |
|-----------|-------------|
| AMIS      | AMOUR       |
| BOUGIE    | CELEBRATION |
| CHANTS    | CRECHE      |
| DINDE     | DON         |
| ESPERANCE | FAMILLE     |
| FOI       | LUMIERE     |
| MAGIE     | NAISSANCE   |
| SAPIN     | SOLIDARITE  |

---

## LE COIN DU LECTEUR

### Mon départ à la retraite

Comme vous l'avez peut-être appris, à la fin de cette année je termine mon travail à la Résidence des Chênes.

16 ans au sein de l'institution : le temps passe vite mais, durant ces années, j'ai appris beaucoup avec vous, chers résidents et chères résidentes ainsi qu'avec vous, mes collègues, et ma vision de la personne vivant en EMS a changé.

Depuis notre naissance, notre parcours de vie est un chemin semé d'expériences, d'apprentissages, de choix, d'échecs parfois, mais qui tous nous enrichissent, forgent notre personnalité, notre caractère et nous permettent d'acquérir de l'assurance.

Plusieurs étapes de vie m'ont permis de connaître différents milieux. Une formation d'employée de commerce il y a très longtemps, l'agriculture à la suite de mon mariage, la vie de maman au foyer, le bénévolat, l'accueil extra-scolaire : voilà un bref résumé de mes activités et de mes acquis.

Par la suite, j'ai eu envie de continuer à découvrir d'autres choses, de reprendre une activité professionnelle, de créer de nouveaux liens et c'est ainsi que j'ai commencé la formation d'aide-infirmière à la Croix-Rouge en janvier 2005.

Mon parcours à la Résidence a débuté en été 2005 où j'ai fait un stage au 1<sup>er</sup> étage pour valider l'achèvement de ma formation, que j'ai réussie.

En octobre de la même année, j'ai eu l'opportunité d'effectuer un remplacement au 1<sup>er</sup> étage, à l'Espace Prairie, et la chance m'a été donnée de pouvoir rester et d'être engagée après six mois.

Bien accueillie par toutes et tous, j'ai essayé de m'adapter à cette nouvelle relation avec vous, résidentes et résidents, car j'avais très peu d'expérience dans ce domaine. J'ai cependant vite trouvé mes marques avec l'aide des collègues et j'ai tout de suite aimé ce travail avec vous tous.

Etant d'une nature discrète, calme et patiente, lorsque le projet d'une unité USD s'est présenté dans la maison, j'ai postulé pour pouvoir travailler dans ce secteur plus en accord avec moi-même.

Après avoir suivi la formation en interne permettant d'avoir des connaissances approfondies et d'être prête à accueillir des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'autres pathologies qui en découlent, j'ai pu, en août 2007, rejoindre l'équipe déjà présente dans l'unité devenue depuis lors l'Espace Oasis. Je n'ai pas regretté ce choix

---

## LE COIN DU LECTEUR

même si parfois, au début, tout ne fut pas toujours aisé. Les résidants et nous-mêmes devions trouver nos marques. Nous avons dû modifier nos habitudes de fonctionnement et nous adapter au rythme des résidants.

J'imagine souvent me trouver dans leur situation. Quitter son domicile, sa vie d'avant, arriver dans un EMS, accepter la vie en communauté, consentir à être aidé dans sa vie quotidienne... tout cela constitue un grand changement pour eux. Nous entrons vraiment dans leur vie personnelle, à tout point de vue, mais il est important de respecter la dignité de la personne et de ne pas prodiguer un soin sans son accord verbal ou non verbal.

Malgré les difficultés, je n'ai que de bons souvenirs et nous conservons beaucoup d'anecdotes que nous nous rappelons souvent avec l'équipe du début encore en activité à l'Oasis.

Je remercie aussi la Résidence de m'avoir permis de poursuivre, en cours d'emploi, la formation d'aide-soignante en 2009 et d'acquérir ainsi encore un peu plus d'expériences et de connaissances dans le domaine des soins. La formation FAP ainsi que la méthode Montessori constituent toutes deux des pistes qui nous aident énormément à faire en sorte que nos résidants se

sentent encore exister, ce qui est très important pour eux.

Nos résidants ont besoin d'être rassurés ; ils ont aussi besoin de contact et d'une présence continue c'est pourquoi une équipe soudée et attentive à tout durant la journée est si importante.

Chaque jour, nous bénéficions aussi de la collaboration de l'équipe du secteur socio-culturel pour accompagner un résidant ou un petit groupe, pour réaliser des activités manuelles, préparer des biscuits ou un potage, effectuer une balade individuelle ou des sorties... bref, plein de choses qui amènent une diversion dans les journées certainement longues des résidants, leur apportent un peu de bonheur et représentent un précieux soutien pour nous.

Après ces 14 ans passés à l'Oasis et dont je ne regrette pas un seul instant, je garde le souvenir de chaque résidant et de chaque résidante et surtout de vous, mes collègues qui m'avez soutenue durant toutes ces années ainsi que de tous les collaborateurs et collaboratrices des autres services que j'ai côtoyés dans les étages ou à la cuisine.

Je vous souhaite de conserver intacte votre motivation, de continuer à vous occuper de nos résidants et de nos rési-



---

## LE COIN DU LECTEUR

dantes qui ont besoin de votre présence et dont nous constituons souvent la deuxième famille.

Mes projets d'avenir? - Profiter de ma famille, de mes petits-enfants, prendre un peu de temps pour moi, faire ce que j'apprécie : la marche, la lecture, voyager un peu... enfin, prendre du bon temps

car, comme le dit une résidante, on ne sait pas ce qui nous attend demain, donc...

Bonne continuation, profitez de chaque jour qui vous est offert... et plein de belles choses à vous tous et toutes !

***Brigitte Berger, Espace Oasis***

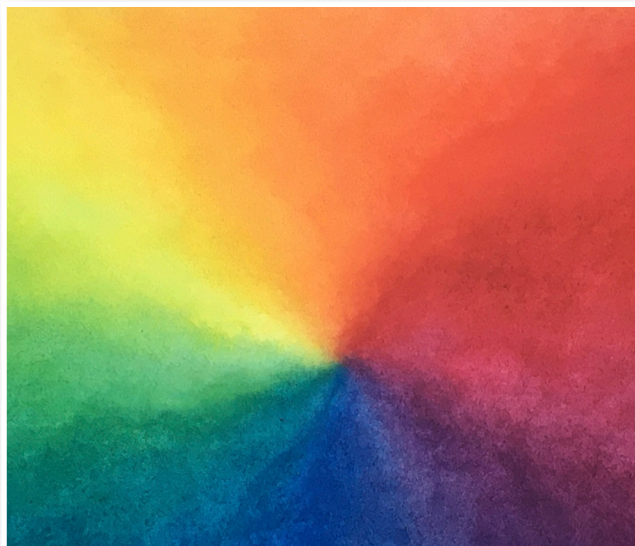
---

## LE COIN DU LECTEUR

### Les bienfaits des couleurs

Bonjour à tous !

J'ai eu la joie de travailler durant près de trois ans à la Résidence des Chênes en tant qu'aide-infirmière, tout en suivant parallèlement une formation en art-thérapie. Autant dire que ce fut une période haute en couleurs ! C'est d'elles dont je vais vous parler dans cet article, et de l'influence qu'elles peuvent avoir sur nos vies.



**« Les couleurs sont des actions de la lumière » (J. W. Goethe)**

D'un point de vue scientifique, la couleur est une caractéristique de la lumière. La lumière est une onde, ou plus précisément un faisceau de photons. Cette énergie est absorbée puis réfléctée en partie par les objets que nous voyons.

Chaque couleur est associée à une longueur d'onde ; toutes ne sont d'ailleurs pas perceptibles par l'œil humain (nous ne pouvons pas voir les ultraviolets ni les infrarouges par exemple). Pourquoi une fleur nous paraît-elle bleue ? La fleur envoie à notre œil de la lumière bleue. En d'autres termes, elle absorbe les longueurs d'onde de la lumière et ne laisse rebondir que la longueur d'onde du bleu. Lorsqu'aucune lumière n'est renvoyée vers notre œil, nous voyons du noir. Lorsque toute la lumière est réfléchie, nous voyons du blanc. Et, entre les deux, il y a le jeu infini des couleurs et de leurs nuances.

**« Je lui dirais les mots bleus »**

« Voir la vie en rose », « se fâcher tout rouge », « vert de rage », « rire jaune », « avoir une peur bleue » etc. : le langage courant nous montre bien que, depuis fort longtemps, couleurs et émotions sont étroitement liées, jusqu'à devenir un outil de communication. Nous sommes tous imprégnés d'un héritage culturel associé aux couleurs, qui peut varier selon les régions du monde et les époques. Chaque couleur a de multiples significations, de multiples enjeux. Ainsi le bleu fut tout d'abord symbole de barbarie avant d'être lié au divin. C'est aujourd'hui une couleur plutôt associée au calme, au consensus, à la paix. Elle

---

## LE COIN DU LECTEUR

est ainsi choisie par de multiples organismes internationaux (UE, ONU, Unesco...). Cependant le bleu ne saurait être enfermé dans des mots (sauf s'ils sont bleus et dits avec les yeux !). A mon sens, s'il a été prouvé scientifiquement que la couleur peut influencer nos états d'âme, nulle couleur ne saurait être réduite à une signification ou à une émotion en particulier. Si la couleur est liée à une mémoire collective, c'est aussi une expérience individuelle qui fait appel aux souvenirs et aux associations inconscientes que nous créons en permanence.

### **Pour une pharmacopée colorée...**

Les couleurs auraient un impact sur l'ensemble de notre organisme. En effet, lorsque nous voyons une couleur, c'est tout un arsenal sensoriel qui s'active dans la rétine, sans que nous en ayons conscience : l'information visuelle est transformée en signal électrique puis transmise au cerveau. En fonction de la teinte perçue, le cerveau sécrète un petit cocktail de messagers et d'hormones qui vont agir ensuite sur notre organisme. Autrement dit, les couleurs, en tant que longueurs d'onde, sont une forme d'énergie qui transmettraient des vibrations spécifiques jusque dans nos cellules corporelles. Des scientifiques ont montré, par exemple, que le bleu fai-

sait diminuer notre pression artérielle, notre rythme cardiaque et respiratoire. Dans les maternités, les médecins utilisent aussi la lumière bleue pour traiter les jaunisses des nouveau-nés afin d'inhiber la production de bilirubine. Si une couleur ne va pas guérir une maladie, elle pourrait toutefois nous aider à nous apaiser, à nous détendre ou à nous stimuler selon les besoins. Je ne peux alors m'empêcher de rêver à un semainier rempli de pigments colorés où le Temesta serait remplacé par un rose carmin léger et les gouttes d'Aldol par un bleu turquoise... Les couleurs peuvent contribuer à l'harmonie entre le corps et l'esprit et nos connaissances sur ce sujet se réactualisent sans cesse. Il y a environ quatre mille ans, des hindous faisaient le lien entre certains centres d'énergie de notre corps, les fameux chakras, et les couleurs. De nos jours, certains thérapeutes utilisent les couleurs pour soulager des douleurs, des dépresses, des chocs traumatiques ainsi que des affections de la peau et des pathologies articulaires. La chromatothérapie, à savoir la thérapie par la couleur, a en effet été reconnue en tant que médecine douce par l'OMS en 1976.

Voici ci-après quelques propriétés des couleurs, généralement admises, mais bien loin d'être exhaustives :

---

## LE COIN DU LECTEUR

### Les teintes froides pour s'apaiser.. .

Le bleu est réputé pour apporter sérénité et quiétude, pour apaiser le stress et l'anxiété. Il nous aiderait à trouver le sommeil. Il nous pousse aussi à l'introspection, à la concentration, à garder la tête froide. S'il favorise l'imagination, il a aussi tendance à étouffer la communication, à favoriser le repli sur soi. C'est pourquoi les chromo-thérapeutes le déconseillent aux personnes déprimées. Le turquoise est relaxant, régénérant ; il permettrait même de clarifier sa pensée ou de soulager des maux de tête alors que l'indigo favoriserait l'intuition, et le violet l'inspiration. Le vert est considéré comme apaisant et équilibrant.

### Les teintes chaudes pour se motiver !

Le jaune représente la joie de vivre. Cette couleur solaire nous donne de l'énergie et chasse les idées noires. A la fois chaleureuse et rassurante, elle serait championne en matière de communication. Si elle tire vers l'orange, elle serait utile pour désamorcer les conflits ou faire parler les timides. Tonique, l'orange serait aussi propice au travail intellectuel en favorisant la concentration, les facultés d'apprentissage et celles d'organisation. Le rouge donne de l'énergie et stimule l'esprit. C'est un

symbole universel de l'urgence, de la passion et de l'énergie. Et cela se vérifie sur le plan biologique : des études ont montré que cette couleur favorise la mémoire à court terme, augmente l'attention et exacerbe les émotions, la libido ou l'appétit alors que le rose provoquerait, d'après les scientifiques, les mêmes effets que le bleu sur l'organisme. D'autre part, le rose entretient la bonne humeur et nous invite à aller vers les autres.

### Et comment en bénéficier concrètement ?

Il s'agit simplement de prendre le temps de regarder une couleur que l'on aime, sur un tissu, une peinture ou dans la palette incroyable que nous offre la nature. Nous pouvons aussi nous adonner à des activités de coloriage ou de peinture qui constituent d'ailleurs l'un de mes objets d'étude en art-thérapie. Mais ceci est encore un autre chapitre ; j'en parlerai peut-être lors d'un prochain article.

Une chose me paraît certaine : les couleurs ont un brin de magie en elles et nous pouvons tous en bénéficier lorsque nous y prêtons attention. Alors.. . faisons chanter les couleurs de notre vie !

**Maude Rieder, Espace Prairie**

---

## LE COIN DU LECTEUR

Autrefois, on disait aux enfants qu'il y avait un trésor caché au pied de l'arc-en-ciel. C'est la vérité : là-bas, dans le creuset des couleurs, est un miroir magique qui nous révèle nos goûts, nos

dégoûts, nos désirs, nos peurs, nos pensées cachées, et nous dit des choses essentielles sur le monde, et sur nous-même. (Dominique Simonet)



Sources :

L'étonnant pouvoir des couleurs, Jean-Gabriel Causse

Le petit livre des couleurs, Michel Pastoureau et Dominique Simonet

Traité des couleurs, J. W. Goethe

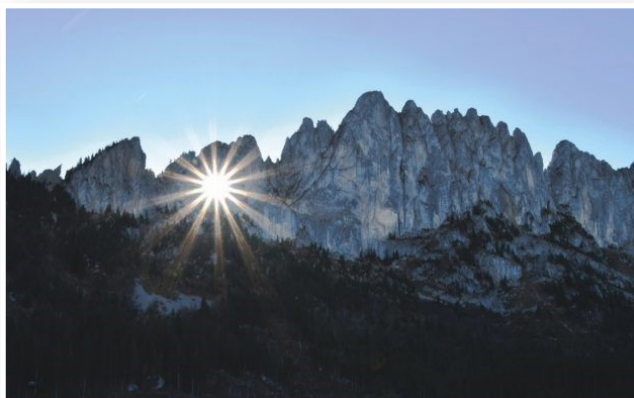
Site web : Chromothérapie : les effets des couleurs sur le moral – Top Santé (topsante.com)

---

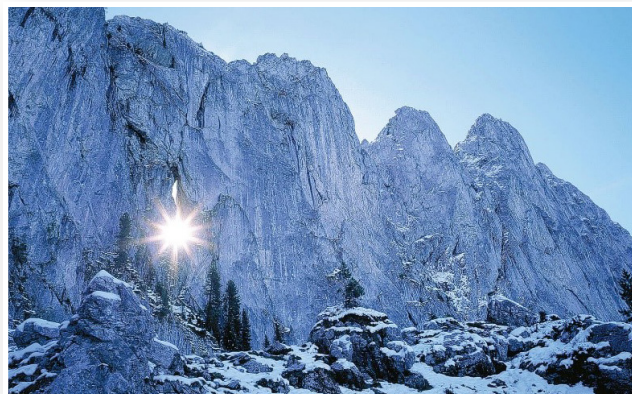
## LE COIN DU LECTEUR

### Un spectacle furtif de la nature

Il faut être précis et ponctuel pour assister au phénomène naturel étonnant offert par le « Grossmutterloch ». La légende dit que ce « trou de grand-mère » aurait été formé par le diable qui, dans un accès de colère, projeta sa grand-mère contre la paroi rocheuse qui en resta trouée. L'étude des roches et de leur érosion livre une explication moins dramatique. La paroi calcaire ne constitue pas un bloc homogène ; elle est traversée de fractures. Celles-ci se sont produites, il y a 10 millions d'années, lors du redressement de la nappe calcaire qui forme la chaîne des Gastlosen. Le Grossmutterloch se trouve à l'intersection de plusieurs de ces failles. Cette zone de faiblesse a été agrandie par l'érosion, jusqu'à la création d'une ouverture béante.



Voici les indications à suivre si vous voulez avoir la chance d'assister à ce jeu de lumière hivernal : prévoyez une randon-



née – à pied, en raquettes ou à peaux de phoque – entre Bellegarde et le chalet du Soldat.

Du 5 décembre au 10 janvier, arrêtez-vous dans la région de la Gross Rüggli, entre 10 h 35 et 10 h 55, ou du Schattenhalb, de 11 h 15 à 11 h 35. Du 20 au 28 novembre, entre 10 h 30 et 10 h 45, ou du 15 au 22 janvier, entre 10 h 45 et 11 heures, c'est sur le Chli Sattel qu'il faudra se trouver. Enfin, du 27 octobre au 9 novembre, entre 10 h 35 et 11 h 05 et du 29 janvier au 13 février, entre 11 heures et 11 h 30, c'est depuis le Unter Sattel que vous verrez le soleil poindre. C'est noté ? Alors il ne reste plus qu'à vous équiper pour partir ! Personnellement, j'y suis allé en décembre 2020 et c'est assez spectaculaire.

**Labinot Profesori**

Source : <http://www.jaun.ch/tourismus>

---

## LE COIN DU LECTEUR

### Mon voyage en Tunisie

Bonjour à toutes et à tous ! Je vais vous faire part de mon voyage de 10 jours en Tunisie, pays d'origine de mon père. J'avais l'habitude d'y aller souvent, généralement une fois par an mais, à cause de la pandémie de coronavirus, je n'y étais plus retourné. J'ai pu à nouveau m'y rendre avec mon père, retrouver mes proches et rattraper le temps perdu.

Arrivé en Tunisie sous un soleil de plomb et par une température de 30C°, j'ai pris la route en direction du nord-ouest du pays, plus précisément vers la ville de Ghardimaou, petite cité de 64 170 habitants où j'ai retrouvé mes proches. C'est un endroit reposant où la végétation est abondante et où règnent calme et sérénité. Dans un premier temps, je me suis senti un peu dépaysé mais de nombreux souvenirs de mes vacances antérieures me sont revenus. Je suis resté 5 jours à Ghardimaou.



### Direction Kairouan :



J'avais toujours désiré me rendre à Kairouan qui représente pour moi un lieu incontournable en Tunisie et, cette fois, j'ai donc décidé d'y aller.

Fondée en 670 apr. J.-C., la ville de Kairouan est la plus ancienne base arabo-musulmane du Maghreb. Elle est notamment connue pour sa grande mosquée qui est la plus ancienne mosquée au monde après celle de la Mecque. Ce chef d'œuvre architectural a servi de modèle à de nombreuses mosquées. Dès mon entrée dans la ville, j'ai ressenti la présence de l'histoire. L'architecture de cette cité est très particulière. Les murs, pour la plupart colorés de blanc et de bleu, me rappelaient

---

## LE COIN DU LECTEUR

les plages du port d'El Kantaoui. La ville est également connue pour son commerce de tapis, des tapis tissés à la main à partir de poils de chameaux, de moutons ou encore d'ânes. Le guide qui m'accompagnait m'expliqua que la fabrication de certains tapis pouvait durer jusqu'à 6 mois, pour les plus grands.

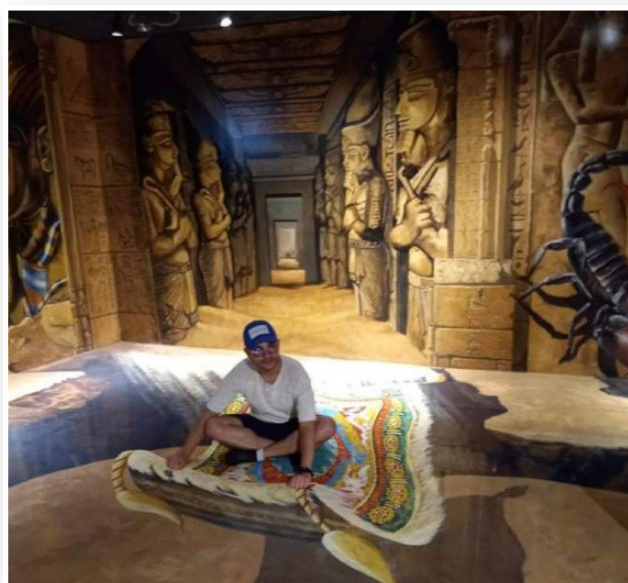
### En passant par Hammamet et Sousse :

En passant par Hammamet et Sousse, nous avons décidé, avec mon père, de nous arrêter pour une pause de 2 jours. Situées sur la côte sud-est du cap Bon,



ces villes constituent les deux principales stations balnéaires du pays et le tourisme est leur principal moteur économique.

J'ai donc pu y profiter des activités proposées aux touristes avec, au menu : Jet- Ski, hammam, massage et balade ! J'ai aussi visité un musée qui a récemment ouvert ses portes et dans lequel de jeunes artistes peintres tunisiens



peuvent réaliser leurs œuvres avec des effets visuel surprenants.

Merci d'avoir pris le temps de lire mon article qui, je l'espère vous a plu ! A bientôt !

*Rahoui Dorian, Espace Montagne*



---

## LE COIN DU LECTEUR

### Bientôt 10 ans...

Je m'appelle Yvonne Bombole et je suis née en République Démocratique du Congo, en Afrique centrale. Je suis mariée et mère de 3 beaux enfants dont un garçon de 18 ans et deux filles de 16 et 13 ans.

J'ai effectué mes études secondaires dans mon pays d'origine mais le destin a voulu que mon chemin change et je suis arrivée en Suisse en 2000. J'ai commencé par travailler à Berne dans un EMS. Cette expérience m'a donné le goût de soigner les personnes âgées. Je vis loin de mes parents et cette activité professionnelle représente pour moi une manière de rester en contact avec ceux qui ont davantage besoin d'aide et d'accompagnement. Après cette expérience, j'ai décidé, en 2012, de suivre la formation d'auxiliaire en santé de la Croix-Rouge suisse. A la suite de mon stage à la Résidence des Chênes, j'ai eu l'opportunité d'y être engagée et cela fait bientôt 10 ans que je suis là... Au cours de ces années, j'ai pu développer mes compétences au niveau professionnel mais aussi personnel. C'est un enrichissement quotidien que d'apprendre avec les résidents de l'institution et de partager des expériences avec eux. Ce sont ces mêmes résidents que j'ai accompagnés, à plusieurs reprises, durant leurs vacances au Tessin et cette magnifique expé-

rience m'a permis de sortir de mon lieu de travail habituel et de découvrir une région de la Suisse qui m'était inconnue.

Je suis heureuse de venir chaque jour à mon travail ! Le secret ? – La confiance mutuelle qui règne entre moi, mes collègues et MES résidents !

Toujours là pour vous... jusqu'à la retraite !

*Yvonne Bombole, Espace Glacier*

---

## LE COIN DU LECTEUR

### Sacré Hubert Audriaz !

Un mythe de la Basse-Ville de Fribourg !

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore ce cher Monsieur Hubert Audriaz : ouvrez les yeux et, si vous croisez à Fribourg un monsieur sur un « boguet » (vélomoteur), sans casque et cheveux au vent, c'est LUI !

Hubert Audriaz est issu d'une famille de onze enfants. Il a passé son enfance en Basse-Ville de Fribourg. Il représente un véritable symbole de l'esprit et de la culture bolzes avec sa langue, son carnaval, son quartier, son histoire.. .



Artiste-peintre de profession, il déborde de créativité, d'originalité et est très dévoué à son quartier. Il participe effica-

cement à l'organisation du Carnaval et il est aussi à l'origine de réalisations artistiques comme « Le Parcours des Magiciens » ou du projet de « La Vannerie », un centre promouvant des activités dans les domaines de l'art, du sport, de la culture et du jeu. Les enfants peuvent ainsi profiter d'un programme de loisirs variés dans le cadre du « Passeport Vacances ».



Quant à l'anecdote du casque, voilà la réflexion émise par Hubert Audriaz interviewé par un journaliste de La Liberté :

Le journaliste : – Vous roulez dans Fribourg en « boguet », mais sans porter de casque, ce qui est interdit.. .

---

## LE COIN DU LECTEUR

Hubert Audriaz : Pourquoi le vélomoteur ? – En voiture, tu ne vois personne. Avec un « boguet », tu peux t'arrêter, dire salut, prendre le temps. Le casque ? Je n'arrivais pas à l'enfiler, mais il y a aussi une autre raison. Vous voulez savoir ? Il y a quelques années, le Conseil d'Etat fribourgeois m'a demandé d'organiser un « parcours » pour les polices de Suisse. Ce que j'ai fait, sur le thème des « Gendarmes et des voleurs ». Les policiers, qui pouvaient se cacher partout, se sont bien marrés. Les hurlées de rire ! Ils étaient si contents qu'à la fin, les autori-

tés m'ont demandé comment me remercier. Réponse : « Faut dire à vos agents de me laisser tranquille avec cette histoire de casque. » Toute règle a ses exceptions, selon moi, et je ne suis pas le seul à le penser. Une fois, quelqu'un a demandé en public au chef de la gendarmerie, Pierre Schouwey, pourquoi j'avais cette faveur. Il lui a répliqué : « Quand tu auras fait autant de choses que lui pour Fribourg, tu pourras aussi rouler sans casque ! »

*Nergiz Atac, Equipe Morphéa*



---

## LE COIN DU LECTEUR

### La salle Snoezelen

Tout bientôt, une nouvelle salle verra le jour à l'étage Forêt. Il s'agira d'un espace aménagé, consacré à votre bien-être, chers résidentes et chers résidents. Ce local sera équipé d'un fauteuil relax, d'un beamer verticalisable permettant de projeter le paysage de votre choix, d'un diffuseur d'huiles essentielles, de matériel de massage, d'installations techniques permettant de créer une ambiance lumineuse avec des jeux de couleurs changeantes et d'écouter de la musique douce... Tout cela pour vous offrir un agréable moment de détente individuelle en étant accompagné d'un membre de l'équipe d'animation et de stimuler vos sens de la plus agréable des façons dans notre « salle Snoezelen ».

Le terme « snoezelen » vient de la contraction de deux mots néerlandais : « snuffelen » qui signifie « explorer » et « dæzelen » qui signifie « somnoler ».

Cette thérapie a été inventée aux Pays-Bas en 1970. Elle vise à détendre la personne ou/et à la connecter à son environnement par l'exploration sensorielle. Le choix du matériel et du contenu de la salle est choisi en fonction de la population à laquelle elle est destinée, tout comme les activités qui y sont proposées. Cette thérapie peut être adaptée à tout un chacun, aussi bien

aux personnes ne souffrant d'aucune pathologie particulière qu'à des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou à des enfants autistes.

Auparavant, nous avons déjà un chariot équipé de matériel Snoezelen que nous installons dans les chambres des résidents pour leur proposer des séances de détente multisensorielle. Mais le fait de bénéficier d'une salle dédiée à cette activité nous permet de vous proposer un environnement spécifiquement adapté, sans autre stimuli que ceux que vous choisirez. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits, nous nous réjouissons de vous y accueillir !

**Camille Schorderet, Socioculturel**

## Article du résidant

### Schweizerisches Blindenmuseum anders sehen

Das Museum ist in vier Haupträume aufgeteilt. Es sind Foyer, Dunkelraum, Ausstellung und Atelier.

#### Foyer

Alles ist in Grau gehalten. Dies erzeugt eine ungewohnte visuelle Wahrnehmung. Wir verweisen damit auf Sehbehinderungen, die oft mit verminderter Farbwahrnehmung einhergehen.

Die sechs Personen sind alles sehbehinderte oder blinde Personen. Sie haben alle einen Bezug zur Blindenschule:

Anja wurde früher vom Ambulanten Dienst der Blindenschule betreut.

Jonas ging früher in die Blindenschule zur Schule und wird aktuell von unserem Ambulanten Dienst betreut, weil er ein neues Studium in Angriff genommen hat. Er braucht zum Beispiel auch Bücher, die wir für ihn umsetzen.

Greti ging in die Blindenschule in Spiez. Das war die Vorgängerschule der Blindenschule Zollikofen.

Alexander ist Jazzpianist und Lehrer in der Blindenschule.

Emely ist Schülerin hier.

Ebenso Claudio: Er ist mehrfachbehindert. Er kann zum Beispiel nicht selber sprechen. Dazu nutzt er aber sein iPad mit der Unterstützten Kommunikation.

Die sechs Personen sprechen in Ihrer

Mundart-Sprache (Schweizer Deutsch). Man findet aber die Sprachenunterteilung im Mediaguide.

Der Mediaguide wird immer mit dem Kreuz ausgelöst. Das heisst, man fährt mit dem Gerät über das Kreuz und schon wird der Ton ausgelöst. Man muss mit dem Gerät das Kreuz berühren und darüberfahren.

#### Dunkelraum

Hier wird ein Hörspiel abgespielt, welches eine Viertelstunde dauert. Danach hat man die Aufgabe, selbständig in den Ausstellungsraum zu gelangen. Es hat zur Hilfe einen Handlauf an der Wand. Auf dem Weg sind verschiedene Taststationen eingebaut, die den Inhalt des Hörspiels aufnehmen.

Taststationen: Bialetti-Kaffeemaschine, Schals, Baustellenschanke mit Baustellenlampe, Ampelknopf.

#### Dauerausstellung

Die Dauerausstellung besteht aus Objekten von 200 Jahren Blindenpädagogik. Die Sammlung wurde von Theodor Staub im Jahr 1907 gegründet. Theodor Staub hatte auch die Blindenleihbibliothek und den Schweizerischen Blindenverband gegründet.

Wir haben die Ausstellung in sechs verschiedene Themenbereiche unterteilt.

---

## LE COIN DU LECTEUR

Die grünen Tafeln weisen auf ein Hauptthema hin. Darauf ist auch das Hauptobjekt ausgestellt. Die weiteren Objekte sind rundherum ausgestellt.

Die Themen sind: Taktile Veranschaulichung, Louis Braille, Alltag, Berufswelt, Digitale Entwicklung und die Geschichte der Blindenschule Zollikofen.

Die Informationen erhält man auch hier wieder über den Mediaguide, indem man das Gerät wie vorhin auf das Kreuz hält.

Wir haben verschiedene Rundgänge im Mediaguide. In Deutsch gibt es «Standard», dh, alles was an Raumtexten vorhanden ist, soll der Besucher lesen und bei allen Kreuzen gibt es zusätzliche Infos. Meistens sind das Videos, die das Gerät in Gebrauch erklären, oder etwas über die Herkunft des Gegenstandes. Diese Videos gibt es ausschliesslich in der Originalsprache, also in Schweizer Deutsch. Deshalb sind sie in den anderen Sprachen nicht auf dem Mediaguide.

«Audio» ist die Tour für blinde Menschen. Sie ist sehr ähnlich, wie die Tour in allen anderen Sprachen, dh. Jede Legende ist auf dem Gerät als Audio vorhanden. Für den Rundgang für blinde Personen haben wir diesen Handlauf kreiert. Bei einer grossen Kerbe zeigt er an, dass man sich vor einem Hauptthema befin-

det. Hier steht der Titel in Brailleschrift und das Kreuz. Der Mediaguide gibt zuerst Auskunft übers Hauptthema, dann über das Hauptobjekt und danach einen kurzen räumlichen Überblick.

Bei «Vergösserung» kann man das Gerät sehr nahe ans Auge nehmen und den Text da ablesen.

«Leichte Sprache» ist ein geschützter Begriff in Deutsch und meint für kognitiv beeinträchtigte Menschen.

Für Französisch, Italienisch und Englisch gibt es einen Rundgang, der eben eine reine Audioversion ist.

Alle Exponate dürfen berührt werden. Das ermöglicht gleichzeitiges Tasten und Hören der Informationen.

Auf der Rückseite des Raumes haben wir einen Zeitstrahl gemacht. In der oberen Hälfte sind alle wichtige Ereignisse aus der Blindenpädagogik. In der unteren Hälfte sind allgemeine Ereignisse aus dem Weltgeschehen aufgelistet.

Es ging uns darum, das blindenspezifische Geschehen in einen Kontext des Weltgeschehens zu setzen.

### **Atelier**

Mit Atelier meinen wir einen eigentlichen Workshop-Raum, es ist aber auch ein Versuchslabor für sinnliche Erlebnisse. Wir haben hier verschiedene Thementische:

---

# LE COIN DU LECTEUR

## Low Vision-Tisch

Hier kann man Lesen, Schreiben und Zeichnen mit den verschiedenen Simulations-Brillen

## Braille-Tisch

Hier kann man :

- mit Murmeln Brailleschrift legen
- mit der Braille-Schreibmaschine schreiben
- Mit Laptop und Braille-Zeile arbeiten

## Sensorik-Tisch

Hier gibt es Tastboxen : eine Person legt einen Gegenstand in die Box, die zweite muss diesen erraten

Riechstation : verschieden Düfte müssen erraten werden (wegen Corona nicht in Betrieb)

Alternativ : ein Gesellschaftsspiel

## Flexibler Tisch

Hier kann man Zeichnen mit der Zeichenfolie :

mit dem Stichelset Brailleschrift schreiben (mit seitenverkehrten Buchstaben und von rechts nach links)

Spiele spielen mit den Simulationsbrillen

Was es sonst noch im Atelier gibt :

Ein akustisches Städteraten : Man hört Hintergrundgeräusche einer Stadt und muss herausfinden um welche Stadt es sich da handelt. Es werden drei Städte vorgeschlagen.

Fragen an blinde und sehbehinderte Personen (die Antworten stehen auf der Rückseite.)

Station mit Blindenführstöcken um die richtige Führtechnik zu üben

Das «Blackboard» ist eine Sammlung zum Thema

An den Pinwänden erhält man weitere Informationen zu den Personen, die sich im Foyer vorgestellt haben. Alle Personen durften drei Gegenstände auswählen, die sie in der Ausstellung haben möchten. Gegenstände, die ihnen wichtig sind. Hält man den Mediaguide aufs Kreuz erfährt man warum sie diese Gegenstände ausgesucht haben.

Die Idee dahinter : Wenn man ins Museum tritt empfangen einem betroffene Menschen. Wenn man es verlässt verabschieden uns diese Menschen, die wir mittlerweile etwas besser kennen gelernt haben.

Unsere wichtigsten Angebote sind : Workshops, Führungen und Teamevents.

Die Workshops sind für Schüler und Schülerinnen aller Stufen. Sie dauern in der Regel drei Stunden inklusive einer Pause. Hier geht es vor allem darum die Schüler für das Thema zu sensibilisieren mit vielen Stationen der Selbsterfahrung.

---

## LE COIN DU LECTEUR

Die Führungen eignen sich für Gruppen aller Art. Also zum Beispiel für Frauenvereine, Serviceclubs aber auch Teams oder Institutionen. Eine Führung dauert in der Regel anderthalb Stunden.

Das Thema des «anders sehen» eignet sich hervorragend für Teambildung. Dieses Format kann vollständig auf den

Kunden zugeschnitten werden. So kann man zum Beispiel auch ein Aperó im Dunkeln einbauen (nach Corona).

***Silvia Brüllhardt,  
fille de Monsieur Fritz Brüllhardt***



# CLIN D'ŒIL

## Atelier peinture



## Atelier créatif de Noël



## Shopping à la Résidence



# CLIN D'ŒIL

## Atelier pâtisserie



# CLIN D'ŒIL

Atelier cartes de Noël



Décoration du sapin de Noël



Sortie aux Paccots



Sortie en petit train dans le Lavaux



# CLIN D'ŒIL

## Sortie en petit train dans le Lavaux (suite)



# CLIN D'ŒIL

## Les 100 ans de Madame Lucette THEVOZ



# CLIN D'ŒIL

## Ouverture du carnaval le 11.11



## La Saint-Nicolas



# CLIN D'ŒIL

## Noël



# CLIN D'ŒIL

## Noël (suite)





# CLIN D'ŒIL

## Nouvel-An



---

## LES LAURIERS DU CŒUR

A la Résidence, il y a toujours un ange bienveillant qui se tient dans l'ombre pour nous offrir un moment de partage, d'amitié ou d'entraide. La parution de notre Journal constitue l'occasion de remercier les anges qui nous ont apporté leur précieux soutien au cours des derniers mois.

### MERCI

- à l'ensemble NOCTUOR pour sa prestation musicale lors de la fête de Noël de la Résidence!
- à l'UP Notre-Dame de Fribourg pour les présents reçus à l'occasion du Noël des Aînés!



---

## ILS NOUS ONT QUITTÉS

Nous adressons nos sincères condoléance et notre profonde sympathie aux familles qui ont perdu leur proche.

Nous gardons un souvenir affectueux de leur présence à la Résidence des Chênes.

**Madame Marie DESCLOUX**



**Madame Elisabeth GRAU**



**Madame Angèle BERGMANN**



**Madame Hélène ROTZETTER**



---

# BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDANTS

## Madame Margrit ZOSSO

Madame Margrit Zosso est née le 24 août 1925 sous le nom de Margrit Stritt. Ses parents, Elise et Peter Stritt, tenaient la boucherie du village de St. Ursen. Après l'école primaire, elle a fréquenté l'internat Salve Regina à Bourguillon pendant 3 ans. Elle y a appris le français et la cuisine. Pendant plusieurs années, elle fut aide-ménagère dans la famille de monsieur et madame Guhl-Bourgknecht et elle s'est occupée de leurs 5 enfants. Madame Zosso a eu l'occasion d'y rencontrer le conseiller fédéral Bourgknecht qui était un invité fréquent de la famille car son épouse était la belle-sœur de monsieur Guhl, directeur de la Brasserie Beauregard. A l'âge de 21 ans, Margrit Zosso a quitté Fribourg pour Bienne où elle a travaillé durant trois ans dans la famille de l'horticulteur Gygax. Avec beaucoup d'engagement, elle a préparé les repas des quinze employés et des cinq membres de la famille.

En 1949, elle a épousé Max Zosso à St. Ursen et elle eut la joie de donner naissance à quatre enfants : Suzanne, Pierrette, André et François. Son mari a été victime de plusieurs AVC et elle s'est occupée de lui jusqu'à son décès en 1997.



A partir de 1968, Margrit Zosso a travaillé à temps partiel comme réceptionniste pour le Dr. Walter Dettling. Elle s'est acquittée consciencieusement de cette tâche pendant 27 ans. Ayant suivi un cours de la Croix-Rouge, elle a, de plus, exercé une activité d'aide-infirmière à la Clinique Sainte-Anne de Fribourg.

Madame Zosso est une habitante du Schœnberg depuis fort longtemps. Après plusieurs années passées à la Rte Joseph-Chaley, elle a emménagé à l'Impasse de la Forêt puis, les nombreux escaliers menant à son appartement

---

étant devenus trop pénibles pour elle, elle s'est installée dans un studio confortable chez les Pères Salvatoriens, dans la même rue.

Madame Margrit Zosso a entrepris de nombreux voyages : Israël, Portugal, Lourdes, Irlande, Espagne... Elle se rendait souvent à Djerba avec sa fille Suzanne pour y suivre une thalassothérapie. Elle était également invitée chez sa fille Pierrette en France et chez sa fille Suzanne, en Sardaigne. Avec Pro Senectute, elle a participé à de nombreuses semaines de randonnées à Montana, Davos, St. Moritz et Sils Maria.

Madame Zosso a été active pendant de nombreuses années au sein de l'Association des mères et a souvent décoré l'église avec de belles fleurs de son jardin.

Parmi ses activités de loisir préférées, il faut citer en premier lieu la cueillette des champignons puis la gymnastique, l'aquagym, la randonnée avec Pro Senectute, le ski de fond et la bicyclette.

Aujourd'hui encore, elle aime jouer aux cartes mais a besoin de cartes de grand format à cause de ses problèmes de

vue. Elle prend beaucoup de plaisir à se promener dans la nature, surtout dans la forêt. Elle apprécie un bon repas accompagné d'un verre de vin et, le soir, elle ne dédaigne pas un petit verre de whisky de qualité.

Très croyante, Madame Zosso participe régulièrement aux célébrations religieuses. Elle aime profondément sa famille et est très attachée à ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, sans oublier les deux chats de son fils.

Madame Margrit Zosso s'est installée le 6 avril 2021 à la chambre 218 de notre Espace Forêt.

Nous lui souhaitons de passer de belles années dans notre maison !

***Kizuangi Delphine, Espace Forêt***

---

## Madame Gabrielle MOREL

Madame Gabrielle Morel est née à Mézières, le 10 juillet 1940. Onzième enfant de la famille, elle aura, deux ans plus tard, un petit frère qui sera son compagnon de jeu. Ses parents étaient agriculteurs. Sa mère travaillait à la ferme et était très présente pour ses enfants.

Madame Morel a eu une enfance heureuse. Elle a aidé son père en participant aux travaux agricoles et a travaillé en qualité de serveuse dans un restaurant à Romont. A l'âge de 21 ans, elle a épousé Monsieur Morel, son voisin. Le couple Morel a eu le bonheur d'avoir trois enfants, deux garçons et une fille. Madame Morel a aussi exercé une généreuse activité de bénévolat, visitant les résidents de 4 EMS durant plusieurs années. Catholique pratiquante et amatrice d'art choral, Madame Morel était membre du chœur de sa paroisse.

Après un séjour au Home médicalisé de la Sarine, Madame Gabrielle Morel est entrée à la Résidence des Chênes le 15 novembre 2021. Nous lui souhaitons une très cordiale bienvenue chez nous.



*Claudia Faria, Espace Glacier*

---

## Madame Edith ZWICK

Madame Edith Zwick est née le 15 juillet 1925 à Thounne dans une fratrie de cinq enfants : trois filles et deux garçons.

C'est dans cette même ville qu'elle rencontra Marcel Zwick, avec lequel elle s'est mariée et a eu trois enfants, une fille et deux garçons. Son mari, ingénieur technicien de profession, ayant obtenu un emploi à Fribourg, Madame Zwick a emménagé dans cette ville avec sa famille.

Madame Zwick a travaillé comme vendeuse en confection chez Lœb puis, durant quelques années, elle fut animatrice auprès d'enfants en situation de handicap.

Madame Zwick est une personne chaleureuse et conviviale qui aime discuter avec les soignantes et avec les résidents. Elle suit volontiers les émissions de radio ou de télévision avec ses écouteurs auriculaires. Elle apprécie également la marche et les promenades.

Madame Zwick est veuve. Elle reçoit tous les jours des visites de sa chère famille ou de ses amis auxquels elle est restée très attachée. Entrée à la Résidence des Chênes le 8 juillet 2021 à



l'Espace Prairie, Madame Edith Zwick s'est définitivement installée à l'Espace Glacier au mois de novembre.

Soyez la bienvenue chez nous, Madame Zwick!

***Claudia Faria, Espace Glacier***

---

## Monsieur Roger THOMET

Monsieur Roger Thomet est né le 22 septembre 1944 dans une fratrie de neuf enfants. Il a eu quatre sœurs et quatre frères.

Marié et père de trois filles, Monsieur Thomet a vécu dans le quartier du Schoenberg. Il était originaire de La Roche et tout le monde le connaissait, aussi bien en Basse-Ville que dans les autres quartiers de Fribourg.

Monsieur Thomet est un bon vivant. Il aime la nature et la marche. Il passé plusieurs saisons sur l'alpage, appréciant la vie à la montagne et les animaux.

Couvreur de profession il a dû changer de travail à la suite d'un accident et fut engagé comme cantonnier au service de la Ville de Fribourg, activité qu'il pratiqua jusqu'à sa retraite.

Monsieur Roger Thomet est arrivé à l'Espace Oasis le 9 septembre 2021. Son regard, ses gestes, sa physionomie ont tout de suite réveillé en nous le souvenir de sa sœur Liliane qui fut aussi l'une de nos résidentes de l'Oasis.



Monsieur Thomet est toujours très souriant et son rire jovial nous réjouit.

Nous lui souhaitons une cordiale bienvenue et un agréable séjour parmi nous.

***Brigitte Berger, Espace Oasis***



---

## Monsieur Joseph OBERSON

Papa est né le 24 décembre 1934. Fils de paysan, c'est à Grandvillard qu'il a grandi auprès de ses parents, de ses 3 frères et de sa sœur. Joseph y a aussi effectué sa scolarité primaire. Il a ensuite fait un apprentissage de menuisier-ébéniste au Technicum de Fribourg. Joseph a pratiqué ce métier durant quelques années avant d'entrer à l'Ecole de police à Neuchâtel. De retour à Fribourg, il a entamé une longue carrière à la gendarmerie fribourgeoise. Ce métier de gendarme lui a permis de rester en contact avec beaucoup de monde et de travailler consciencieusement au service de la population, ce qui lui convenait bien.

En 1967, Joseph a épousé Hélène et de cette union naquirent deux filles qui, à leur tour, ont donné naissance à trois petites filles. Tout au long de sa vie, Joseph s'est adonné à divers loisirs ou passions : chant choral, jass, élevage de moutons, randonnées en montagne, ski de fond... mais il n'a pas négligé pour autant notre vie de famille ! Je me souviens avec plaisir de longues parties de divers jeux de société et de nos vacances à la montagne ou à la mer.

Arrivé à la retraite, Papa a encore profité de sa bonne santé et de sa créativité. Il a



travaillé durant quelques années comme chef de section puis a consacré beaucoup de temps au service de la Société des patoisants fribourgeois dont il fut même président. Il a écrit des textes et des poèmes en patois gruérien, il a fait des traductions, il a fondé le Chœur des patoisants de Fribourg et il a animé des émissions de radio en patois...

Avec Maman il a fait quelques voyages en Europe et en Suisse. Tous deux ont gardé régulièrement leurs petites-filles et ont partagé de nombreux moments avec des amis, le plus sou-

---

vent autour d'une partie de cartes et d'un bon repas.

Peu à peu, par la force des choses, les activités à l'extérieur ont diminué et, depuis la mi-mai, Papa réside à l'Oasis. Il y apprécie la présence chaleureuse du

personnel soignant, les visites, la compagnie des résidents ainsi que les activités variées et les belles sorties proposées.

***Myriam Oberson Bulliard,  
fille de Joseph Oberson***



---

## AINSI QU'AUX COLLABORATEURS

### Madame Francisca MARTINS

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Francisca Martins et suis, depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2021, la nouvelle ICUS de l'Espace Montagne.

Je suis mariée et habite actuellement en ville de Fribourg. Je suis également maman de deux petites filles.

J'ai 16 ans d'expérience professionnelle médicale dans différents domaines : urgences, oncologie, soins intermédiaires, soins primaires et gérontologie. Pour moi, être infirmière, c'est plus que l'art de soigner, c'est éprouver de l'empathie, de l'affection, de la charité, de l'amour...

Je suis heureuse de pouvoir vous rencontrer à nouveau à la Résidence des Chênes et de faire partie de cette « famille ».

A mon arrivée en Suisse, en novembre 2016, j'ai été accueillie à la Résidence des Chênes pour y pratiquer ma profession. C'est ici que j'ai eu l'occasion de mieux connaître le système de santé suisse et de recevoir un encadrement compétent. Je suis partie en août 2018 pour aller travailler à l'HFR dans le service d'oncologie de l'hôpital de jour.



Trois ans après, je reviens à la maison qui m'a très bien accueillie.

En dehors de ma vie professionnelle, j'aime passer des moments en famille et entre amis. J'ai le goût du voyage et de la découverte de nouvelles cultures.

Je souhaite partager mon savoir et mon expérience au sein de la Résidence. Je me réjouis également de travailler avec vous pour en apprendre davantage.

***Francisca Martins, Icus Espace Montagne***

---

## Madame Alexandra CONDESSO

Chers Collègues et chers Résidants,

Arrivée au sein de la « grande famille des Chênes » en octobre dernier, je me présente en quelques lignes.

Je m'appelle Alexandra Condesso, j'ai 38 ans et je suis maman d'une petite fille de 5 ans et belle-maman d'un beau garçon de 10 ans. Je suis d'origine portugaise mais c'est en Suisse, au pied de la Dent de Broc, en pleine Gruyère, que j'ai effectué toute ma scolarité obligatoire. À 16 ans, la décision de mes parents de quitter la Suisse m'amène à poursuivre mes études et une formation professionnelle dans le domaine de la communication sociale au Portugal.

Un retour en Suisse à l'âge de 30 ans ravivant mon amour pour ce pays et ses paysages, je finirai par m'y réinstaller l'année suivante.

J'ai travaillé dans la restauration durant ces dernières années mais ma passion et mon envie de me rapprocher à nouveau du domaine social ont fait croiser mon chemin avec la formation d'auxiliaire de santé. Un stage dans les soins a confirmé mon envie de m'engager dans ce beau métier.



Remplie de curiosité et d'envie d'apprendre, me voilà heureuse de me joindre à vous tous. Je vous remercie de votre accueil chaleureux et de votre profonde bienveillance que j'ai ressentie dès les premiers jours dans mon équipe ainsi que dans toute la Résidence.

**Alexandra Condesso, Espace Montagne**

---

## Madame Vesna ZLATANOVA

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Vesna Zlatanova. Je viens de Macédoine et j'habite depuis plus de 30 ans en Suisse. Je suis mariée et maman de deux filles. Dans la vie, j'apprécie les promenades, le yoga et la musique.

Au long de mon parcours professionnel, j'ai pu explorer plusieurs métiers. J'ai travaillé dans le domaine de la logistique puis dans le secteur de la vente et enfin comme auxiliaire au bloc opératoire dans une clinique privée. Pourtant, depuis des années, je souhaitais travailler dans le domaine des soins afin d'aider les personnes qui ont le plus besoin d'accompagnement.

Et voilà ! Je remercie la Résidence des Chênes pour son accueil chaleureux et je me réjouis de faire connaissance de vous toutes et tous qui vivez ou travaillez à la Résidence.

Merci et à bientôt !

***Vesna Zlatanova, Espace Glacier***



---

## Monsieur Pedro MEIRELES

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Pedro Meireles et j'ai 39 ans. Originaire du Portugal, j'ai grandi dans ce pays jusqu'à l'âge de 14 ans. Je suis arrivé en Suisse en 1996 avec mes parents. A la fin de mes études obligatoires, j'ai entamé une formation d'infirmier et j'ai obtenu mon diplôme en 2008. Après avoir travaillé au sein de l'HFR durant 12 ans, j'ai décidé de faire une pause de 6 mois durant l'année 2021 afin de voyager en Europe. A mon retour de voyage, j'ai eu envie de reprendre mon travail d'infirmier. Aujourd'hui, je suis ravi de faire partie des collaborateurs de la Résidence des Chênes en qualité d'infirmier à l'Espace Glacier.

Je vous remercie infiniment pour votre bel accueil.

***Pedro Meireles, Espace Glacier***



---

# LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

## Dit «bon vent» à

- Nurcan DUMAN
- Elif YAGCIBULUT
- Florent BONNEVILLE
- Claudia JUNGO
- Brigitte BERGER
- Mathieu JENDLY
- Tiffany SCIBOZ
- Delphine RIGOLET
- Christelle BILAND SHALA
- Chloé WAEBER

## Heureux mariage à

- François BUCHS et son épouse Béatrice Combey

## Changement de fonction

- Jéssica SIMÕES a été nommée ICUS

## Souhaite la bienvenue à

- Mahundu Patrizia KABEYA
- Maria José LAMA MARQUEZ
- Vesna ZLATANOVA
- Gaël VONLANTHEN
- Pedro TEIXEIRA MEIRELES
- Gabriela Maria LEITE ALVES
- Jaélle DIALUNDAMA
- Eraste NDAYISHIMIYE
- Maria-Petra POPA
- Liliana BARBOSA RIBEIRO
- Luis DA SILVA MONTINHO

## Félicitation à

- Ardiana BLLACA pour la naissance de sa fille Emma

---

## Nos Jubilaires 2020

- Aline MEUWLY – 10 ans
- Tana DIMITRIEV – 10 ans
- Marie-Christine GRAND – 30 ans
- Türkan CINDORUK – 30 ans

## Nos Jubilaires 2021

- Maria Barbara CORTES LOURES GOMEZ – 10 ans
- Pascal PILLER – 10 ans
- Sama KANTE – 10 ans
- Minh Hieu TRAN-NGUYEN – 20 ans
- Ariane DISERENS – 40 ans

## Souper des jubilaires

Fête de nos jubilaires 2020 et 2021

Le 11 novembre 2021 au restaurant « la Chope ».

Belle ambiance et délicieux repas !

Bravo et merci à chacun de vous pour toutes ces années passées auprès de nos résidents, parmi nous.





---

# PROGRAMME

proposé par le secteur socio-culturel

Période hivernale 2022

|                            |   |
|----------------------------|---|
| MARDI 1 <sup>ER</sup> MARS | CARNAVAL  |
| MARDI 8 MARS               | REPAS À THÈME « BOUDIN »                        |
| LUNDI 21 MARS              | FÊTE DU PRINTEMPS                               |
| VENDREDI 25 MARS           | CONCERT DU CHŒUR<br>LES COMPAGNONS DE LA SONNAZ |

Le secteur socioculturel vous souhaite un très bel hiver !

---

# BIENVENUE À TOUS!

## Cela nous intéresse!

Chers Résidants,  
Chères Familles,  
Chers Amis,  
Chers Collaborateurs de la Résidence,

Pourquoi ne pas partager avec nous une expérience, une émotion, une parole, un remerciement, un mécontentement, une suggestion...?

Votre parole est une source de richesse, alors enrichissez notre « **Voix des Chênes** » en nous donnant votre avis ou en rédigeant un article! Vous pouvez nous transmettre vos textes :

- par courriel :  
residence@chenes.ch
- de main à main, en remettant votre texte au service socioculturel
- par courrier postal envoyé à la Résidence des Chênes,  
Administration,  
Route de la Singine 2, 1700 Fribourg

Voici les délais de remise des textes et photos à respecter pour qu'ils puissent paraître dans le journal de la maison:

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| <b>JOURNAL DE PRINTEMPS</b> | jusqu'au 10 mars      |
| <b>JOURNAL D'ÉTÉ</b>        | jusqu'au 10 juin      |
| <b>JOURNAL D'AUTOMNE</b>    | jusqu'au 10 septembre |
| <b>JOURNAL D'HIVER</b>      | jusqu'au 10 décembre  |

---

# À VOTRE SERVICE

## **Direction**

M. Patrice Buchs

## **Administration générale**

M<sup>me</sup> Maryline Vonlanthen

## **Administration résidants**

M<sup>me</sup> Cristina Jonin

## **Comptabilité**

M<sup>me</sup> Barbara Roulin

## **Ressources humaines**

M<sup>me</sup> Christine Papaux

## **Soins**

M. Vincent Pfister

## **Responsable qualité**

M<sup>me</sup> Sophie Berteaux

## **Socioculturel**

M<sup>me</sup> Brigitte Krattinger

M<sup>me</sup> Camille Schorderet

## **Restauration**

M. Nicolas Richoz

## **Technique, intendance**

M. Pascal Piller

## **Infirmier(ères) ICUS**

Espace Oasis M. Eraste Ndayishimiye

Espace Prairie M<sup>me</sup> Jéssica Simoes

Espace Forêt M. Labinot Profesori

Espace Montagne M<sup>me</sup> Francisca

De Oliveira Ferreira Martins

Espace Glacier M<sup>me</sup> Türkan Cindoruk

Equipe Morphea, M. Labinot Profesori

D<sup>r</sup> Jean-Luc Barbey, Tél. 026 470 40 60

D<sup>r</sup> Mihaela Ionescu, Tél. 026 470 40 60

D<sup>r</sup> Benoît Gummy, Tél. 026 323 27 37

D<sup>r</sup> Jindrich Strnad, Tél. 032 323 70 70

## **Aumôniers**

M<sup>me</sup> Marlena Schouwey, agente pastorale

M. Urs Schmidli, Pasteur

## **Coiffeuse**

M<sup>me</sup> Claudine Albinati

## **Podologues**

M<sup>me</sup> Virginie Ruffieux

M<sup>me</sup> Elodie Sciboz

## **Site**

www.chenes.ch ou sur



www.chenes.ch ou sur

---

# COMITÉ DE RÉDACTION

**Coordinatrice en chef**

M<sup>me</sup> Camille Schorderet

**Coordinatrice-adjointe**

M<sup>me</sup> Brigitte Krattinger

**Coordinateur (trices)**

M. Labinot Profesori

M<sup>me</sup> Claudia Da Silva Faria

M<sup>me</sup> Marie-Christine Grand

M<sup>me</sup> Nergiz Atac

**Mise en page**

M<sup>me</sup> Maryline Vonlanthen

M<sup>me</sup> Claude-Hélène Kolly

---